

ひかりっこ★キッチン 9月号

少しずつ、秋の気配がやってきました♪

まだまだ暑い日は続きますが、スーパーには秋が旬を迎える食べ物が出始めており、季節の移り変わりを感じます。夏休みだった子どもたちも9月になり、日焼けした元気な姿を見せてくれました！残暑に負けず、たくさん遊んでたくさん食べて、元気に過ごしましょう！！



9月の旬野菜♪



【かぼちゃ】

とても皮が硬く切りにくいかぼちゃですが、切る前に電子レンジに2分ほどかけるだけで切りやすくなります！加熱時間も短縮されてとても便利です。購入の際は、表面に艶があり色が濃いもの。軸が太く、切り口がよく乾燥してコルク状になっているもの。またカット済みの場合は、果肉の色が濃く、種が膨らんでいるものを選びましょう。